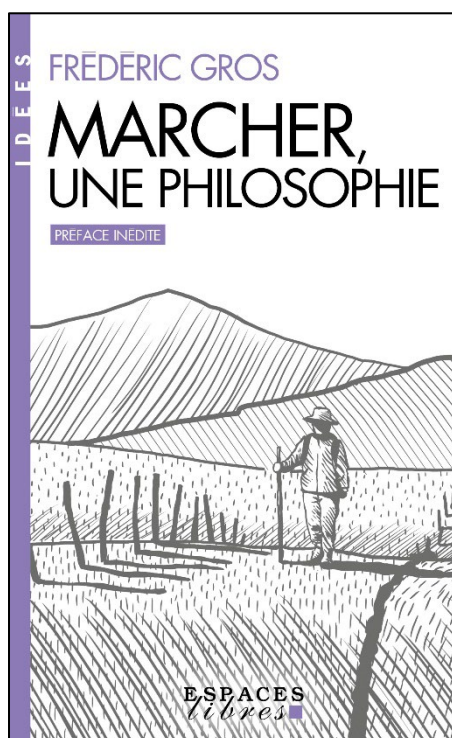


Frédéric Gros  
**MARCHER, UNE PHILOSOPHIE**  
Préface inédite

Espaces libres - Idées (poche)

EN LIBRAIRIE LE 2 AVRIL 2026



### LE LIVRE

« En marchant, on échappe à l'idée même d'identité, à la tentation d'être quelqu'un, d'avoir un nom et une histoire. »

Si mettre un pied devant l'autre est un jeu d'enfant, la marche est bien plus que la répétition machinale d'un geste anodin : une expérience de la liberté, un apprentissage de la lenteur, un goût de la solitude et de la rêverie.

Frédéric Gros explore dans ce livre, en une série de méditations philosophiques et en compagnie d'illustres penseurs en semelles, les mille et une façons de marcher. Nietzsche, Rimbaud, Rousseau, Thoreau, Nerval, Hölderlin, Kant, Gandhi, Kierkegaard, chacun à leur façon nous le disent : marcher n'est pas un sport, pas même un loisir, encore moins un divertissement – marcher est un art, marcher est un exercice spirituel, une ascèse.

### L'AUTEUR

Ancien élève de l'École normale supérieure, agrégé de philosophie, **Frédéric Gros** est professeur d'Humanités politiques à Sciences Po. Il est notamment l'auteur de *Le Pouvoir de la honte*, essai sur un sentiment révolutionnaire et de *Pourquoi la guerre ?*, parus dans la même collection.



© Pascal Ito

### CONTACT PRESSE

Frédérique Pons  
01 42 79 10 93 / 10 02  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)